

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#64 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## El sueño

¿Está durmiendo lo suficiente?



## Muchas personas no duermen lo suficiente

### La mayoría necesita dormir 7 u 8 horas por noche.

- Algunos necesitan menos, y otros más.
- Los niños necesitan dormir mucho más: los que están en edad escolar necesitan dormir de 9 a 11 horas por noche, mientras que los recién nacidos necesitan hasta 18 horas por día. Dormir es particularmente importante para el aprendizaje y la memoria.
- Casi la mitad de los adultos no duermen lo suficiente o tienen problemas para conciliar el sueño.
- Es posible dormir demasiado. Los adultos que duermen más de 9 horas por día podrían tener depresión u otra enfermedad.

### Algunas razones por las cuales las personas no duermen lo suficiente:

- Estrés o un estilo de vida agitado.
- Demasiadas actividades y responsabilidades.
- Horarios de trabajo irregulares.
- Niños o mascotas en la cama.
- Molestias y dolores o enfermedades (incluida la depresión).
- El tabaco, la cafeína, el alcohol y otros medicamentos, incluidos muchos medicamentos recetados y de venta libre.

**1. Lleve un registro diario** de sus patrones y hábitos de sueño para ayudarlo a averiguar qué es lo que le impide dormir.

#### **2. Acuéstese sólo cuando tenga sueño.**

Mientras más sueño tenga, más rápido se quedará dormido.

#### **3. Establezca un cronograma de sueño regular.**

- Levántese y acuéstese todos los días a la misma hora, incluso los fines de semana.
- No duerma de más para “recuperar el sueño perdido” – esto puede confundir su reloj corporal y hacer más difícil quedarse dormido.
- Si duerme más los fines de semana, probablemente no esté durmiendo lo suficiente durante la semana.

#### **4. Haga que su habitación esté tranquila y confortable.**

- Mantenga su habitación tranquila, oscura y fresca. Su cama debe ser cómoda y proporcionarle apoyo.
- Las cortinas gruesas pueden ser útiles. Pruebe con antifaces o tapones para los oídos si le molesta la luz o el ruido.
- Las máquinas de sonido o “ruido blanco” o las cintas de meditación ayudan a algunas personas.

# Maneras

## Los trastornos del sueño pueden causar problemas de salud

Existen tres trastornos del sueño comunes.

- **Apnea del sueño:** la persona deja de respirar, por lo menos cientos de veces durante la noche.
- **Privación del sueño (falta de sueño):** no dormir lo suficiente noche tras noche.
- **Insomnio:** problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido. El insomnio puede ser temporal o a largo plazo.

Los trastornos del sueño pueden causar o empeorar muchos problemas.

- Tener sueño o estar cansado todo el día.
- Quedarse dormido mientras conduce o cuando opera otras máquinas.
- Mala memoria, poca concentración y problemas de aprendizaje.
- Irritabilidad y cambios del estado de ánimo.
- Más resfríos y otras infecciones.
- A largo plazo: sobrepeso, presión arterial alta, diabetes y enfermedades cardíacas.

### 5. Si no puede dormirse en 20 minutos...

- Levántese y haga algo relajante. Intente leer bajo luz tenue o siéntese en la oscuridad hasta que comience a sentir sueño.
- No encienda luces fuertes, ya que esto le dice a su cuerpo que se despierte.

### 6. Desarrolle rituales para dormir.

- Dígale a su cuerpo que es hora de dormir haciendo las mismas cosas todas las noches antes de acostarse.
- Escuche música relajante, lea algo ligero, haga ejercicios de relajación o tome un baño caliente.

### 7. No mire televisión ni trabaje en la cama.

- Haga que "ir a la cama" signifique "ir a dormir".
- No mire televisión en la cama (a menos que esto lo ayude a quedarse dormido en 10 ó 15 minutos). No juegue juegos de videos, no hable por teléfono, no responda correos electrónicos ni pague sus facturas en la cama.
- Se quedará dormido más rápidamente si utiliza su cama sólo para descansar y dormir, y para la intimidad.

# de mejorar sus



### **8. Haga actividad física regularmente.**

- El ejercicio regular lo ayuda a mantenerse sano y dormir mejor. Haga al menos 30 minutos de actividad física moderada, como una caminata a paso rápido, al menos 5 días a la semana.
- Intente programar la actividad física para hacerla temprano en el día. (Hacer actividad física justo antes de acostarse dificulta más quedarse dormido)

### **9. Evite la cafeína y el alcohol durante varias horas antes de acostarse.**

- La cafeína que se encuentra en el café, el té, la cola, el chocolate y algunos medicamentos puede mantenerlo despierto. Los efectos de la cafeína pueden durar hasta 16 horas.
- Si reduce la cafeína y continúa teniendo problemas para dormir, intente no consumirla en absoluto.
- El alcohol puede *parecer* que lo ayuda a dormir mejor, pero en realidad, interrumpe el sueño.

# horas de sueño



## Si continúa teniendo problemas para dormir

Si duerme con alguien, pregúntele si usted ronca, mueve las piernas o si su respiración se detiene mientras duerme. Éstas pueden ser señales de la apnea del sueño.

### Consulte con su médico.

- Quizás tenga un trastorno del sueño que deba tratarse.
- Pregúntele a su médico si un estudio de sueño o una terapia de conducta podría ser útil. Muchos planes de seguro actualmente cubren estos servicios.

### Tenga cuidado con los medicamentos para conciliar el sueño.

- El uso a largo plazo causa que algunas personas dependan de ellos o experimenten efectos secundarios como mareos, sueño diurno e insomnio agravado.
- Siempre consulte con un proveedor de atención médica antes de consumir cualquier medicamento de venta libre. Y nunca tome los medicamentos recetados de otra persona.

## Más información y ayuda

- Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York (*New York City Health Department*):  
Visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) o llame al 311 y pregunte por **el sueño**
- Fundación Nacional del Sueño (*National Sleep Foundation*):  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)
- Academia Estadounidense de la Medicina del Sueño (*American Academy of Sleep Medicine*): [www.sleepeducation.com](http://www.sleepeducation.com)
- Informe sobre el sueño de Informes de Consumidores (*Consumer Reports*): [www.ConsumerReportsHealth.org](http://www.ConsumerReportsHealth.org)

LLAME AL  
**311**

### Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)  
Visite [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

VOLUMEN 7, NÚMERO 9

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#64 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 1047, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

### Oficina de Comunicaciones

Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto  
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva  
Drew Blakeman, Escritor Principal  
Cheryl de Jong-Lambert, Escritora Principal  
Diane Randolph, M.A.  
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

### *Preparado en cooperación con:*

División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades  
(Division of Health Promotion and Disease Prevention)  
Oficina de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas  
(Bureau of Chronic Disease Prevention and Control)



## El sueño

¿Está durmiendo lo suficiente?

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.